Kochbananen- Chips

Kochbananen schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, portionsweise in 6 Eßl. Oel braten bis sie weich sind. Aus der Pfanne nehmen abtropfen lassen und mit einem Fleischklopfer flachklopfen, anschließend bei 200° ca. 10 min. knusprig backen. Mit Salz bestreuen.

Maniok – Chips

1 Maniokwurzel schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden, mit 3-4 Eßl. Öl Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen. Auf ein Backblech einzeln legen und bei 180-200° 15 Min. backen, wenden und weitere 15 Min. backen.

Salsa de Chile (Kubanischer Ketchup)

200g Zwiebeln hacken, 3-4 Chilischoten in Ringe schneiden evtl. entkernen, zusammen mit 500g passierten Tomaten und 2 Eßl. Zucker 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und 1-2 Eßl. Essig abschmecken ggf. pürieren. Schmeckt warm oder kalt.

Mango Sauce

1Dose Mango abtropfen lassen Flüssigkeit auffangen. 1kleine Zwiebel hacken, 1 rote Chilischote in Ringe schneiden. Zwiebel und Chili in 2Eßl. Öl weichdünsten nicht bräunen, Mango dazugeben, alles pürieren und so viel Saft zugeben bis eine dicke Sauce entsteht. Mit Salz, Zucker (2Eßl.) und 2 Eßl. Essig abschmecken.

Congri (Reis und Bohnen) Salat mit Gemüse und Huhn

500g Langkornreis, 500 ml Gemüsebrühe, 1/2 Teel. Kurkuma, Salz, 400g Hähnchenbrust, 1 Eßl. Honig 1Eßl. Balsamessig, 2 Eßl. Öl, Salz, 1 Eisbergsalat, 1 Zwiebel, je 1 rote und gelbe Paprika, 1 Dose rote oder schwarze Bohnen.

Salatsauce: 150g saure Sahne, 150g Joghurt 2 Knoblauchzehen, Salz evtl. frischer, gehackter Koriander und etwas Kubanischen Ketchup

Zubereitung: Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, mit Honig und Essig vermischen beiseite stellen. Reis mit Gemüsebrühe und Kurkuma ca. 15 – 20 Min. kochen, abkühlen lassen. Eisbergsalat in Streifen schneiden, Zwiebel in halbe Ringe, Paprika ebenfalls in Streifen schneiden. Das Fleisch in Öl braten, salzen, abkühlen lassen. Bohnen abtropfen lassen und mit dem Reis mischen. Für die Sauce Knoblauch pressen mit saurer Sahne, Joghurt und Salz vermengen. Anrichten: Bohnen-Reis-Gemisch auf Teller oder großer Platte geben darauf den Salat, Paprika, Zwiebeln. Kubanischen Ketchup darauf träufeln, Hähnchenstreifen drüberstreuen und Salatsauce obenauf. Mit gehacktem Koriander oder Petersilie dekorieren.

Rote Bohnen- Kürbis- Suppe

Zutaten: 1 Dose rote Bohnen, 500g Kürbisfleisch, 1 große Zwiebel, 100g Bacon, 2-3 Stiele Staudensellerie, 1 kleine Dose gehackte Tomaten, ca. ¾ l Gemüsebrühe, je ½ Teel. Kurkuma und getr. Koriander, 1 Prise Chilipulver, evtl. Salz. Nach Geschmack kann man kleingeschnittenes Hähnchen-, Rind- oder Schweinefleisch oder 250g gekochte Garnelen in die Suppe geben. Als vegetarische Suppe alles weglassen auch den Bacon.

Zubereitung: Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel und Bacon fein würfeln, Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Bohnen abtropfen lassen, Speck und Zwiebeln anbraten, Kürbis und Sellerie dazu geben mit Brühe aufgießen. 15 – 20 Min. köcheln lassen. Dann Gewürze zufügen. Die Suppe abschmecken. Ganz zum Schluß Garnelen oder Fleischstreifen dazugeben. Mit Petersilie oder frischem Koriander bestreuen.

Süßkartoffelkuchen

Zutaten: für die Füllung: 500g Süßkartoffeln, 100g weiche Butter, 100g Zucker 100 ml Milch 2 Eier, 2Eßl. Speisestärke, 1 Prise Muskat, 1 Prise Zimt.

Für den Teig: 300g Mehl, (0 g Zucker, !50 g Butter, 1 Ei, ca. 100 ml kaltes Wasser, 1 Prise Salz.

Zubereitung: Süßkartoffeln in Wasser kochen, das kann bis zu 50 Min. dauern. Währenddessen die Zutaten für den Teig zu einem Mürbeteig verarbeiten und 2/3 des Teiges in eine Springform geben und in den Kühlschrank stellen, restl. Teig auch in den Kühlschrank legen. Wenn die Süßkartoffeln gar sind pellen und durch die Presse drücken. Alle Füllungszutaten vermischen und auf den Teig geben. Restl. Teig in Streifen schneiden und als Gitter oben auf den Kuchen legen. Bei 180° ca. 45 Min. backen. Schmeckt am besten lauwarm mit Vanilleeis und/ oder Obstsalat.

Erdnußkuchen

Zutaten: 250g ungesalzene, geröstete Erdnüsse, 6 Eier, getrennt, 100g Zucker, 100g Mehl, ½ Teel. Backpulver, 1 P. Vanillezucker

Zubereitung: Erdnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Eiweiß steifschlagen, Eigelb mit 4 Eßl. heißem Wasser, Zucker, und Vanillezucker schaumig schlagen.Mehl und Backpulver mischen. Die Hälfte des Eischnees unter die Eigelbmasse heben Mehlmischung darauf sieben, alles mischen, restl. Eischnee unterheben. Den Teig auf die Erdnüsse gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. bei 180° backen, auf ein Tuch stürzen, Bachpapier abziehen, auskühlen lassen, in Stücke schneiden. Dazu Sahne, Obstsalat Vanilleeis oder Schokosauce.

Cuba Libre

Glas mit Eiswürfel füllen,

zwei Limettenviertel darüber ausdrücken und dazugeben

4-5 cl Rum Havanna club, 3 Anos hineingeben

Umrühren und mit Cola auffüllen

Zitronenlimonade für 6 Personen

50 ml stilles Mineralwasser oder Leitungswasser, ca. 200g Rohrzucker und 1 Prise Salz unter Rühren aufkochen bis sich der Zucker gelöst hat. Dann abkühlen lassen und vor dem Servieren mit 150 ml Zitronen- oder Limettensaft und 1 l eiskaltem stillem Mineralwasser oder Leitungswasser aufgießen, wer mag gibt noch Zitronenmelissen- oder Minzblätter dazu.